सरल व्यायाम

[बालिकाओं के लिये]

———:o:———

कालिदास माणिक

[सुपरिण्टेण्डेण्ट एथलेटिक्स, सेण्ट्रल हिन्दू कालेज,
बनारस; भूतपूर्व सेकेण्ड मास्टर, नोबुल्स स्कूल,
बीकानेर; तथा रचयिता फ्लैग ड्रिल,
एथलेटिक् स्पोर्टस आदि]

रचित

और

काशी नागरीप्रचारिणी सभा द्वारा

प्रकाशित।

1907.

BHARAT PRESS, BENARES.

मूल्य ।≤)

FOREWORD.

——:o:——

The curriculum for vernacular schools for girls for the year 1907 is a landmark in the history of Female Education in the United Provinces. The introduction of Calisthenics for the first time and of Sewing on a graduated scale and well defined principle is a sufficient indication of the awakened interest of the Government in the cause of female education. There was a time when the opening of a humble girls' school was hailed with delight by the educationist and the patriot. Times have greatly changed since then. No educated Indian is now opposed to female education. Even in the villages some schools under the District Boards are in a flourishing condition and the number of girls' schools is considerably increasing every year. The time was therefore ripe to lead the existing girls'schools a little higher up from the regions of the proverbial three R's. Still the caution with which the Director of Public Instruction has introduced Calisthenics is praise-worthy. He says in note No. 1, given on page 8 of the last curriculum, "calisthenics is a compulsory subject as far as class III but the Inspectress is, for recorded reasons, authorize to make exception in special localities where *local prejudices* are strongly aganist such exercises." It is however

hoped that the Inspectresses will not have to record any local prejudices on the subject. If there will be any exhibition of prejudice against the exercises it will be more *personal* than *local*. But there is one great difficulty in teaching Calisthenics in vernacular schools. It is the want of a suitable book on the subject in Hindi —a language which is most popular in girls' schools. The NAGARI PRACHARINI SABHA therefore felt it a duty to support the efforts of the Education Department in developing the condition of the girls' schools, and it is with this purpose that the Sabha has published this book of BABU KALI DAS MANIK. It may not be out of place to mention here that the Sabha before undertaking to publish this book submitted it to available expert criticism and it has been very highly spoken of by all of them. It is hoped that it will receive the attention it deserves from the public and officers of the Education Department.

Benares: 25. 12. 07. } *JOOGAL KISHORE, Secy. N. P. Sabha.*

सूचोपत्र ।

—:o:§:o:—

-:0:—

सरल व्यायाम ।

[बालिकाओं के लिये]

—:0:0:—

शुरू में ध्यान देने की बातें ।

पोशाक ।

कसरत के समय पौशाक ऐसी होनी चाहिए कि कसरत करते समय न कहीं से कपड़ा हट जाय और न हाथ पैर के हिलाने में किसी तरह की रुकावट हो ।

अगुआ ।

जब पूरे क्लास का ड्रिल कराना हो तो उसमें से एक होशियार लड़की चुन लेनी चाहिए और उसको क्लास के सामने कुछ ऊंची जगह पर खड़ा करना चाहिए जिसमें सब लड़कियां अपने 'अगुआ' को अच्छी तरह देख सकें। यदि अगुए का मुंह

क्लास की ओर हो तो उसको दहिने हाथ और पैर की जगह बाँया हाथ पैर काम में लाना चाहिए।

प्रति दिन ड्रिल।

आधा घण्टा ड्रिल तमाम स्कूल को प्रति दिन करना चाहिए। अलावा खेल कूद के जो कि लड़कियां खेलती हों, हफ्ते में एक दिन तमाम स्कूल का ड्रिल कराना चाहिए। ऐसा करने से कुन्द लड़कियों में भी जान आ जाती है।

कसरत करने के हुक्म।

गुरूवाणी को चाहिए कि हर एक ढंग (पोज़िशन) को अच्छी तरह बतला दे कि किस किस अंग पर ज़ोर पड़ता है। हुक्म थोड़े में साफ साफ और मुस्तैदी के साथ देना चाहिए। हुक्म के शब्द प्रायः दो या एक शब्द के बने होते है जैसे 'सावधान', 'चाल', 'आंख सामने' इत्यादि। पहिला शब्द कुछ खींच

कर देर तक कहना चाहिए जिसमें सबको मालूम हो जाय कि अमुक काम करने के लिये आज्ञा होती है। आखरी शब्द को फुर्ती से कहना चाहिए। यदि हुक्म एकही शब्द का हो जैसे 'सावधान' तो इसमें पहिले अंश 'साव' को खींच कर कहना चाहिए और 'धान' को जल्दी से भरी आवाज के साथ निकालना चाहिए।

ढंग।

हर एक लड़की को ड्रिल करते समय ठीक ढंग पर खड़ा रहना चाहिए। अक्सर देखा गया है कि हिन्दुस्तानी लड़कियां बिना हाथ पैर हिलाए एक मिनिट भी खड़ी नहीं रह सकतीं और दूसरे की गलती ढूंढने में ही बड़ी चालाक होती हैं और अपनी भूल कभी देखतीं भी नहीं।

'दोनों हाथों से कसरत'।

बांए हाथ से भी उतनाही काम करना

चाहिए जितना की दहिने हाथ से करती हो। इस किताब में ऐसी कसरतें दी गई हैं जिनमें दोनों हाथों पर ज़ोर पड़े। बाँए हाथ से काम न लेना बड़ी भूल है।

शुरू के ढंग।

लड़कियों को चाहिए की पंक्ति में खड़े होते समय नीचे लिखी हुई बातों पर ध्यान दें—

१ कन्धे और बदन को सामने से ठीक चौरस रक्खें।

२ दोनों बाज़ू कन्धे से ढीले लटकते हुए ऐसे रहें कि कुहनियां पीछे की तरफ झुकी हुई हों। हाथ कुछ कुछ बन्द रहें और उंगलियों के सिरे रान को नरमी के साथ छूते हुए हों।

३ सीना आगे को सख्ती के बिना उभरा हुआ हो। दोनों एड़ियां बराबर और मिली हुई रहें। बदन का बोझ पंजों पर रहे।

३ ठुड्ढी गले की तरफ थोड़ी सी खिंची हुई हो। निगाह सामने रहे। [चित्र १

'क़तार बाँधो' (फाइल इन) के हुक्म पर हर एक लड़की को ऊपर के ढंग से खड़ा होना चाहिए। इस ढंग को 'सावधान' कहते हैं।

प्रणाम।

[इसको तीन हरकतों में करना चाहिए]

एक — एक के हुक्म पर दोनों हाथ फुर्ती से उठा कर मस्तक के सामने लाओ, उंगलियां और अंगूठे आपस में मिले रहें, उसी समय मस्तक ज़रा नीचे झुका दो।

दो — दो के हुक्म पर हाथ सीने के सामने लाओ और मस्तक सीधा कर लो।

तीन — तीन के हुक्म पर फुर्ती से हाथ बगल में गिरा दो।

नोट—यदि गुरुवाणी जी चाहें तो 'आंख सामने', या 'आंख दाहिने या बांए' का हुक्म प्रणाम करने के पहिले

दें; जिस पर तमाम क्लास उसी तरफ देखे। इस बात का ध्यान अवश्य रखना चाहिए कि जिस शख्स को प्रणाम करना हो उसीकी तरफ निगाह रखनी चाहिए।

आराम ठाढ़ ।

(स्टैण्ड एट ईज़)

के हुक्म पर दोनों पैर एकही सीध में रखकर बाँया पैर करीब १० इञ्च बाँए तरफ ले जाओ, और उसी समय पीठ के पीछे बाँए हाथ से दहिना हाथ पकड़ लो, बाज़ू पूरी लम्बाई से लटकते रहें, दोनों पैर की एड़ियां एक सीध में हों। [चित्र २

आराम ।

(स्टैण्ड ईज़ी)

'आराम' के हुक्म पर लड़कियां अपनी अपनी कुर्ती या धोती दुरुस्त कर सकती हैं और ज़रा ज़रा बात चीत भी कर सकती हैं परन्तु अपना दहिना पैर नहीं हटा सकतीं।

नोट—'आराम' के ढंग से जब फिर 'आराम ठाढ़' के ढंग पर लाना हो तो 'क्लास' शब्द कह कर चितौनी

दी जाती है। इस पर हर एक लड़की को पीछे हाथ बाँध कर खड़ा हो जाना चाहिए।

जैसे—थे।

(एज यू वेयर)

यदि कोई काम अच्छी तरह से नहीं किया जाता तो सिखाने वाला 'जैसे—थे' हुक्म देता है और इस पर हर एक लड़की अपने पहिले ढंग पर आ जाती है।

———:o:———

खुली कतारों में क्लास फैलाने का बयान।

'दहिना फैलाव' (ड्रेस)

फैलाव के हुक्म पर हर एक लड़की को चाहिए कि अपने दहिने बाज़ू की हथेली ऐसी फैलावे कि वह अपने बग़ल की लड़की के कन्धे को जो उसके दहिने तरफ हो, छूए, और छोटे छोटे चटक कदम उठाती रहे, जब तक कि वह अपने से तीसरी लड़की की ठोढ़ी न देख सके। जब पूरी दूरी पर वह आजाय उसी समय खड़ी हो जाय परन्तु फैलाव के समय

आँख दहिनी तरफ घूमी रहे। 'आँख सामने' के हुक्म पर सिर और आँख सामने कर दो और बाज़ू गिरा कर 'सावधान' के ढंग पर आ जाओ।

नोट—'फैलाव' करने में इस बात पर पूरा ध्यान रखना चाहिए कि कतार टेढ़ी न हो और हाथ उठाते समय हथेली ज़मीन की तरफ हो।

'गिनती'।

'गिनती' के हुक्म पर हर एक लड़की अगली कतार की दहिने ओर से १,२,३,४,५, इत्यादि गिनती कहेगी, पिछली कतार की लड़कियां ठीक अपने सामने के लड़की की गिनती अपनी गिनती समझ लेंगी।

नोट—गिनती पक्की कराने के लिये विषम (ताक) और सम (जूथ) गिनती अलग अलग कहला देनी चाहिए, जैसे 'विषम गिनती दो कदम आगे और सम गिनती दो कदम पीछे चलो' के हुकम पर विषम गिनती वाली लड़कियां दो कदम आगे आजावेंगी और सम गिनती वाली लड़कियां दो कदम पीछे चली जावेंगी, परन्तु इस बात पर पूरा ध्यान रखना चाहिए कि चाहे

आगे जाना हो चाहे पीछे हमेशा बाँए पैर से शुरू करना चाहिए ।

'घुमान' ।

दहिने घूमो	'दहिने घूमो' के हुक्म पर दोनों घुटने पीछे की तरफ दबा के, और बदन सीधा रख कर दहिनी एड़ी और बाँए पंजे के बल दहिनी तरफ घूम जाओ ।
दो	दो के हुक्म पर एड़ी फुर्ती से दहिनी ओर की एड़ी से मिला दो ।
बाँए घूमो	'बाँए घूमो' के हुक्म पर दोनों घुटने पीछे की तरफ दबा कर और बदन सीधा रख कर बाँई एड़ी और दहिना पंजा दबा कर बाँई तरफ घूम जाओ ।
दो	दो के हुक्म पर दहिना पैर बाँए पैर के साथ फुर्ती से मिलाओ ।

पूरा घूमो — 'पूरा घूमो' के हुक्म पर जैसा दहिने घुमाव में होता है उसी तरह होना चाहिए। अन्तर केवल इतना है कि इसमें पूरा चक्कर घूम जाना पड़ता है। मुंह जिस तरफ रहता है ठीक उसके दूसरी तरफ हो जाता है।

दो — 'दो' के हुक्म पर बाँया पैर फुर्ती से मिला लेना चाहिए।

दहिने झुको — 'दहिने झुको' के हुक्म पर जरा सा दहिनी तरफ, 'बाँए झुको' के हुक्म पर जरा सा बाए तरफ जाओ।

नोट—इस बात पर ध्यान रखना चाहिए कि जिस तरफ घूमना हो उसी तरफ की एड़ी दबानी चाहिए और साथ ही दूसरे पैर का पंजा दबाना चाहिए। ऐसा करने से बदन का बोझ दोनों पैरों पर तुला रहता है, जो पैर पीछे हो उसका ध्यान रक्खो और दो के हुक्म पर चटक के साथ उसे मिलाओ।

कतार का खोलना।

पहिले 'कतार बाँधो' के हुक्म पर दो कतार में लड़कियेां के खड़ा होना चाहिए। दोनेां कतारेां के बीच में दो कदम यानी करीब ३६ इञ्च का अन्तर होना चाहिए। इसी समय दोनेां कतारेां की गिनती और फैलाव (ड्रेस) भी करा लेना चाहिए।

'कतार फैल जाओ'—इसके हुक्म पर अगली कतार की विषम गिनती की लड़कियां दो दो कदम आगे बढ़ आवेंगी और पिछली कतार की सम गिनती की लड़कियां दो दो कदम पीछे हट जांयगी।

	१	२	३	४	५	६	७	८
पिछली कतार	०	०	०	०	०	०	०	०
	३६″							
अगली कतार	०	०	०	०	०	०	०	०
	१	२	३	४	५	६	७	८

		०		०		०		०
		२		४		६		८
	०		०		०		०	
कसरत करने के लिये कतार फैल जाओ	१		३		५		७	
		०		०		०		०
		२		४		६		८
	०		०		०		०	
	१		३		५		७	

दूसरी तरह कतार का खोलना ।

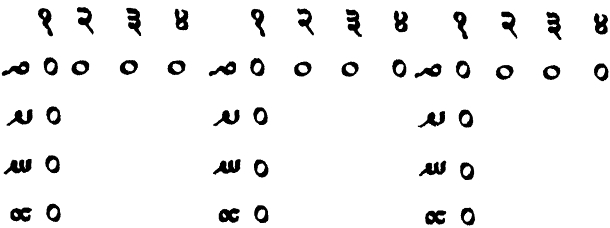
चार पंक्ति की बनावट ।

पहिले लड़कियों को दो कतार में खड़ा करो, गिनती कराने के बाद चार पंक्ति की बनावट का हुक्म दो, इस पर दोनों कतार की सम गिनती की लड़कियां एक कदम बाँए पैर से पीछे हटेंगी, साथ ही एक कदम दहिने लेकर ठीक विषम गिनती के पीछे खड़ी होंगी । ऊपर की चाल को अँगरेज़ी में 'फार्म फोर्स' कहते हैं ।

दहिनी बनावट ।

गिनती चार—दहिनी ओर से गिनती शुरू करो-जैसे, १, २, ३, ४, फिर १, २, ३, ४, इसी प्रकार चार चार गिनती बराबर आखीर तक कर जाओ।

'दहिनी बनावट' (राइट फार्म) के हुक्म पर 'एक' गिनती वाली लकड़ी दहिने घूम जायगी, बाकी ३ लड़कियां 'दहिने झूकाव' पर हो जांयगी -'चलो' के हुक्म पर तीनों लड़कियां एक साथ तिरछी चाल चल कर एक वाली गिनती के बराबर खड़ी हो जांयगी।



'चाल'

(मार्च)

अगर ड्रिल करने में कोई कठिन काम

है ते मार्च यानी 'चाल' है, इसका लड़कियें को बहुत कम काम पड़ता है, तौ भी इस का कुछ हाल जान लेना बहुत ज़रूरी है। 'चाल' चलते समय बदन ठीक उसी तरह रखना चाहिए जैसा 'सावधान' की हालत में बयान किया गया है। बदन का बोझ दोनें पैरें पर बराबर हो और पंजें पर बदन का बोझ अधिक पड़ना चाहिए। अगर एड़ी पर बदन का बोझ रहेगा तो तुम अपना पैर जल्दी नहीं उठा सकेागी। जकां तक हो सके घुटने सीधे रक्खेा, और पैर जमीन पर जमा रहे।

पैर की चाल जंघे से शुरू करनी चाहिए और बदन का बिचला हिस्सा ज़मीन पर घसीटता हुआ न चले।

'चाल' शुरू करने में हमेशा बांया पैर पहिले निकालो और 'तेज चाल' (क्विक मार्च)

पर हाथों को बगल में हिलने दो, उन्हें कभी बदन के सामने आगे न आने दो।

'डबल चाल'

'डबल चाल' के हुक्म पर बांए पैर को आगे बढ़ाओ, साथही दोनों हाथों को कमर तक उठा लो, मुट्ठियां बँधी हों, बाज़ू बगल में रहें, सीना सामने से चौरस रहे। इस चाल में घुटने ज़्यादा झुकते हैं और बदन भी आगे झुका रहता है।

चाल ।

'गोपी चाल'-हाथ कमर पर रख कर ज़रा उछल कर बांए पैर पर खड़ी हो जाओ, दहिने पैर को आगे की तरफ चक्कर देकर दहिने पैर के अंगूठे को बांए पैर के अंगूठे के पास रक्खो। [चित्र ३
अब दहिने पैर पर उछल कर खड़ी हो और बांए पैर को उसी तरह आगे से चक्कर लगाते हुए दहिने पैर के अंगूठे के पास रक्खो।

नोट—इस कसरत में पैर फैलाते समय उसे खूब तान देना चाहिए।

आठ बार ऐसा करो।

'कोकिला चाल'-बांए तरफ तिरछे बांए पैर को बढ़ाओ, बांए पैर के अंगूठें पर खड़ी हो जाओ, अब दहिने पैर के

अंगूठे को बांए पैर के पीछे लाओ, इसी तरह दहिनी तरफ़ तिरछा पैर बढ़ाओ, दहिना अंगूठा उठाओ और बांए पैर के अंगूठे को दहिने पैर के पीछे रक्खो।

बारह बार इसको करो।

'मोहनी चाल'-मोहनी चाल में हाथ को भी काम में लाना होता है। बांए हाथ को कमर पर रक्खो, और दहिने हाथ को दहिने कंधे पर, चार कदम सादी चाल बांए पैर से शुरू करती हुई चलो, अब दहिना हाथ कमर पर रक्खो और बांया हाथ बांए कंधे पर करो, इस तरह चार सादी चाल आगे बढ़ो।

नोट—हाथों को बदलते समय उनको खूब फैलते हुए निकालो।

'केसरी चाल'-दहिने पैर को तिरछा ले जाओ

श्रौर उसी समय हाथेां को चक्कर देते हुए सिर के ऊपर मिला देा [चित्र ४

बदन का तमाम बोझ बांए पैर पर छोड़ दो, दहिने घुटने को सीधा कर दो। [चित्र ५

सिर हाथेां के बीच झुका देा श्रौर बाज़ू के गिराते हुए बदन के कमर से तोड़ दो श्रौर दहिने पैर के पीछे ले जाकर बांए पैर की एड़ी से मिला दो।

इसी तरह बांई तरफ तिरछा पैर ले जाकर ऊपर के सब काम करेा।

'मिली चल'-श्राठ मामूली चाल बांए पैर से शुरू करेा, श्राठ चाल श्रंगूठेां के बल चलेा, बाज़ू सिर के ऊपर उठा कर मिला लो श्रौर निगाह ऊपर रक्खेा श्रौर सिर ज़रा पीछे झुका दो, श्राठों चाल चलते समय हाथ उठा लो।

हाथ कमर पर कर लो, बांए पैर पर उछलो और दहिना पैर ताने हुए दहिनी ओर ले जाओ।

फिर दहिने पैर पर उछलो और बांया पैर ताने हुए बांई ओर ले जाओ।

आठ बार इसको करो।

CALLISTHENICS.

For Clases. I and II.

——:o:——

कसरत ।

बाज़ू के लिये कसरत ।

पहिला अभ्यास, गिनती के साथ ।

चितौनी—हाथों का हिलाना ।

एक { दोनों बाज़ू को ठीक ऊपर फेंको, हथेली कान की तरफ हो, और बाज़ू की चौड़ाई कंधे से ज्यादा न हो ।

[चित्र ६

दो { आगे से हाथ घुमाते हुए पीछे और फिर ऊपर ले जाओ, इसको ६ बार करो, छठीं बार चक्कर पूरा न करके हथेली को पीछे मिलाओ और चुपचाप खड़ी हो जाओ । [चित्र ७

तीन — बाज़ू को बगल में गिरा दो और सावधान के ढंग पर आ जाओ ।

दूसरा अभ्यास-गिनती के साथ ।

चितौनी—बाज़ू का मोड़ना और फैलाना ।

एक — कुहनियों को बगल में सटाए हुए फुर्ती से बाज़ू को मोड़ो, मूठ कंधे के बराबर हो, हथेली बन्द हों और नाखून सामने की तरफ़ हों । [चित्र ८

दो — हथेलियों को खोलते हुए हाथों को दहिने बांए फेंको, दोनों हाथ कंधों की सीध में हों और अंगूठा उंगलियों से चिपका रहे । [चित्र ९

एक । एक के ढंग पर आ जाओ, बाज़ू बगल में सटे रहें ।

तीन — हथेली खोलते हुए फुर्ती से हाथ कंधे के ठीक ऊपर फेंको । इस वक्त बदन का ऊपरी हिस्सा ऊपर को खिंचा हो । [चित्र १०

एक। पहिले की तरह—

चार { बाज़ू फुर्ती से बगल में गिरादो और सावधान के ढंग पर आ जाओ।

नोट–इस कसरत में बदन और सिर खूब सीधा रखना चाहिए।

——:o:o:——

"बदन के लिये कसरत।"

पहिला अभ्यास।

चितौनी–बदन का मोड़ना और फैलाना।

एक { दोनों हाथों को सीधा रख कर दहिने हाथ को जहां तक हो सके उठाओ, हथेली को नीचे रक्खे हुए बांई कमर को बदन से सटा हुआ नीचे जाने दो, पीठ झुका दो और बदन बांए हाथ की ओर झुका रहे, निगाह दहिने हाथ की ओर रहे। [चित्र ११

इसी हरकत को बांया हाथ उठा कर करो और दहिना हाथ झुका दो, और बदन भी दहिनी तरफ झुका दो।

दूसरा अभ्यास ।

चितौनी–उस वक्त दूसरा अभ्यास कहना चाहिए जब कि बांया हाथ ऊपर हो ।

बांया हाथ झुला कर हथेली नीचे की ओर करते हुए दहिनी ओर ले आओ और ज्योंही बांया हाथ दहिने हाथ के बराबर आवे दोनों हाथों को सिर के ऊपर ले जाओ, हथेली की पुश्त चेहरे की तरफ हो, बदन कूल्हों पर घूमा हो, सिर पीछे झुका हो और निगाह हाथों की तरफ हो । [चित्र १२

———:o:———

कन्धों के लिये कसरत ।

पहिला अभ्यास–गिनती के साथ ।

चितौनी–कसरत कंधा ।

एक { ऊपर के बाज़ू को कंधों की सीध में उठाओ, और बदन से समकोन बनाओ, केहुनियां पीछे की तरफ दबी रहें, हाथों को मोड़ो और कंधों से छुलालो, हाथ बाज़ू के ठीक ऊपर रहें।

[चित्र १३

दो { हाथों को कंधे की सीध में फैलाओ, हथेली खुली हुई हो, और रुख ऊपर की ओर रहे ।

दूसरा अभ्यास-गिनती के साथ ।

एक { हाथों को सामने की तरफ कंधे की सीध में फेंको और हथेलियों को ज़रा सा आपस में छू भी लेने दो ।
[चित्र १४

दो { केहनियों को फुर्ती के साथ बाज़ू मोड़ते हुए पीछे को लाओ, हाथ की मुट्ठी बन्द हो और नाखून ऊपर की तरफ हों, सीना उभरा हुआ और निगाह सामने रहे । [चित्र १५

तीन { 'सावधान' के ढंग पर आजाओ ।

—— o:: ——

'पैर के लिये कसरत'।

पहिला अभ्यास—गिनती के साथ।

चितौनी—घुटनेां को काम में लाना।

एक { ठुड्डी जरा ऊपर निकाले हुए एड़ियों को मिला कर खड़ी हो, दोनेां हाथेां को बगल में लपेट लो। इस हालत में कई बार पूरा सांस लो जिसमें तुम्हारा सीना भर जाय। [चित्र १६

दो { धीरे धीरे अंगूठों के बल उठो, जहां तक तुम से हो सके।

दस बार ऐसा ही करो।

दूसरा अभ्यास।

चितौनी—पिंडली की कसरत।

एक { सीधी खड़ी हो, हाथेां को कमर पर रक्खो, ठुड्डी ज़रा ऊपर निकालो, सांस लम्बा लो और उसे देर तक रोको।

दो { बांए पैर को ज़मीन पर से उठाओ और उसको दहिने घुटने तक रक्खो। [चित्र १७

तीन { दहिनी एड़ी धीरे धीरे जहां तक हो सके उठाओ और पंजों के बल खड़ी रह कर आठ गिन जाओ।

चार { इसके बाद धीरे धीरे अपनी दहिनी एड़ी को नीची करो यहां तक कि ज़मीन छू ले।

इसी प्रकार से बांए पैर से ऊपर की चारों हरकतों को करो।

पाँच { सावधान के ढंग पर हो जाओ।

"बगल के पुट्ठों के लिये कसरत"

एक { कमर पर हाथ रख कर और ठुड्ढी को ज़रा ऊपर कर के खड़ी हो।

दो { बाँया पैर करीब एक फुट बाँए तरफ लेजाओ

तीन { बाँए तरफ धीरे धीरे झुको। [चित्र १८

चार { ज़रा ठहर कर फिर ऊपर उठो और बगैर ठहरे हुए दहिने तरफ झुको।

पांच { इसी तरह दहिना पैर हटा कर पहिले दहिने तरफ और बाद बांए तरफ झुको।

नोट—पहिले हफ़्ते में हर रोज आठ बार दूसरे हफ़्ते में हर रोज दस बार और इसके बाद हर रोज पन्द्रह बार उसको करो। इस कसरत से केवल तुम्हारी कमर के पुट्ठे ही नहीं मजबूत होंगे वरन तुम्हें किसी तरफ़ झुकने में बड़ा सुभीता होगा।

झंडी की कसरत ।

साधारण नियम ।

क्लास की बनावट—झंडी का ड्रिल केवल उन्हीं लड़कियों को सिखलाना चाहिए जो कि साधारण ड्रिल में पक्की हों ।

सिखलाने की रीति—पहिले अभ्यास 'गिनती के साथ' कराना चाहिए, जब गिनती के साथ अच्छी तरह करना आ जाय तब 'सम पर' कराना चाहिए, कभी कभी बीच में तेज चाल से मन्द और १ हरकत से ३, या २ से ५ इत्यादि बदलते भी रहना चाहिए ।

तमाम स्कूल की बनावट—कभी कभी तमाम स्कूल को एक संग ड्रिल कराना चाहिए । ऐसा करने से हर एक क्लास की कचाई मालूम हो जाती है । हर एक क्लास अलग अलग कतार में खड़ा कराना

चाहिए लेकिन दिखलाने के लिये (रिव्यू) 'ओपन आर्डर' (फैलाव) में कतारों को खोल देना चाहिए।

नोट—नीचे लिखे हुए अभ्यासों को कई बार दोहराना चाहिए, लेकिन नए सीखने वालों को बहुत देर तक एकही ढंग पर नहीं रखना चाहिए, यदि किसी लड़की की चूक के सबब से किसी कसरत को दोबारा कराना हो तो बाकी क्लास भर की लड़कियों को आराम (रेस्ट) के ढंग पर खड़ा कर देना चाहिए।

जब किसी हरकत को अध्यापिका समझे कि अच्छी तरह नहीं हुई है तब 'जैसे थे' हुक्म देकर दोबार या तेबारा उसी काम को कराना चाहिए।

"झंडी की बनावट"

झंडी की छड़ी अढ़ाई फुट से लम्बी न हो, छोटी लड़कियों के लिये छड़ी की लम्बाई २ फुट चार इंच रखनी चाहिए। झंडी की लम्बाई चौड़ाई १४×१० इंच के

करीब होनी चाहिए। कोई खास कायदा झंडी के रंग या बनावट के लिये नहीं लिखा जा सकता परन्तु जहां तक हो सके हर एक स्कूल अपनी झंडी का खास रंग एक या दो, हमेशा के लिये चुन ले, जैसे लाल और सफेद या लाल और पीला।

'झंडी को पकड़'

झंडियों को मज़बूती के साथ नीचे से एक इंच छोड़कर पकड़ना चाहिए, लेकिन इतना ज़ोर भी न करना चाहिए कि जल्द हाथ थक जाय।

'तिरछी झंडी'

तिरछी झंडी के हुक्म पर दोनों झंडियों को दोनों कंधों के बीचो बीच रखकर पैर मिला कर खड़ी हो जाओ, दोनों पैर के बीच ४५ डिगरी का फर्क हो, एड़ी मिली हुई रहें, सीना आगे की तरफ उभड़ा हुआ हो बदन चौरस और निगाह सामने रहे

दोनों बाजू कंधे से सीध—लटकते हों और केहुनियां बगल में लगी रहें। इस ढंग से खड़े रहने को सावधान भी कहते हैं। [चित्र १८

'आराम ठाढ़'

"आराम ठाढ़" के हुक्म पर अपना बांया पैर दस इंच के करीब बांई ओर ले जाओ। इस समय झंडियां दोनों कंधों पर रहें, खाली आराम के हुक्म पर तुम अपना कपड़ा दुरुस्त कर सकती हो, ज़रा ज़रा बात चीत भी कर सकती हो, लेकिन दहिना पैर नहीं हटा सकती। "क्लास" के हुक्म पर "आराम—ठाढ़" के ढंग पर आजाओ।

"खड़ी झंडी"

खड़ी झंडी के हुक्म पर दोनों झंडियों को सीधी खड़ी कर दो, झंडी की छड़ी हाथ से समकोन बनाती हुई रहे और केहुनियां बगल में सटी हुई रहें, निगाह भी सामने रहे। [चित्र २०

'झंडी सल्यूट'

[इसको तीन ढंग में करना चाहिए]

एक { सल्यूट के हुक्म पर देानेां झंडियेां केा खड़ी पकड़े हुए कंधे की सीध में पूरा फैला देा ।

देा देा के हुक्म पर देानेां झंडियेां केा आगे की तरफ मिला देा और झंडियां कुछ आगे की तरफ झुकी रहें ।

तीन { तीन के हुक्म पर देानेां झंडियों केा फुरती से गिरा देा, परन्तु ऐसा करने में इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि हाथ और झंडी एकही सीध में रहें ।

एक { एक के ढंग पर फिर आ जाओ ।

खड़ी { झंडी खड़ी झंडी के हुक्म पर जैसा पहिले बयान हेा चुका है उसी तरह करेा।

"दहिनी नाप"

'दहिनी नाप बनाओ' के हुक्म पर सामने से कंधा चौरस रख कर फुरती से दहिने हाथ की झंडी को नाक के सामने इस तरह लाओ

की नाखून का रूख मुंह की तरफ हों, इसके बाद हाथ फैला कर दहिनी ओर लेजाओ, कंधा हाथ और झंडी एकही सीध में हों, सिर और निगाह भी साथही दहिनी तरफ फेर दो।

इसी तरह 'बाँई नाप' भी बांई ओर की जा सकती है।

'फैलाव'

पूरा फैलाव दहिने से बाँई तरफ को 'चलो'	इस हुक्म पर बांई तरफ चटक कदमों से हटकर झंडी की पूरी लम्बाई लो, 'आंख सामने' के हुक्म पर झंडियों को तिरछे ढंग पर लाओ।
झंडी की कसरत के लिये फैल जाओ—	'फैल जाओ' के हुक्म पर अगली कतार 'विषम गिनती' दो कदम आगे और पिछली कतार 'सम गिनती' दो कदम पीछे हटें।

चितौनी—तैय्यार ।

'तैयार' के हुक्म पर बांया पैर करीब १० इंच बाँई तरफ ले जाओ और साथही दोनों हाथों को फुरती के साथ आड़ी (क्रास वाईज़) पैरों के सामने लाओ । [चित्र २१

—

पहिला अभ्यास—गिनती के साथ

चितौनी—दहिने हाथ का काम ।

एक { दहिने हाथ की झंडी को नीचे की तरफ तिरछी फेंको, हाथ और झंडी एक ही सीध में रहें । [चित्र २२

दो { हाथ उठा कर कंधे की सीध में करो, इस बार हाथ, झंडी और कंधा एक ही सीध में रहें । [चित्र २३

तीन { हाथ उठा कर झंडी को ऊपर की तरफ तिरछी फेंको । हाथ और झंडी एकही सीध में रहें । [चित्र २४

चार { फुरती से हाथ आगे झुका कर नाक के सामने करो, मुट्ठी मुंह के सामने हो और नाखून का रुख मुंह की तरफ हो।

[चित्र २५

स्थिर { सावधान के ढंग पर आजाओ ।

दूसरा अभ्यास—गिननी के साथ ।

चितौनी—बांए हाथ का काम ।

बांए हाथ से भी बराबर ऊपर की तरफ चार हरकतें करो, इसमें केवल दहिने हाथ की जगह बांया हाथ रहेगा ।

स्थिर { सावधान के ढंग पर आजाओ ।

तीसरा अभ्यास—गिनती के साथ ।

चितौनी—दोनेां हाथेां की कसरत, दहिनी तरफ ।

एक { दोनों हाथों को नीचे की तरफ तिरछा फेंको। इसमें बांया हाथ दहिने हाथ से ज़रा ऊपर रहे, झंडियां एकही सीध में ज़मीन की तरफ हों हाथ और झंडियां एक ही सीध में हों। इस समय दहिनी ओर ज़रा मुड़ जाओ और बांए पैर की एड़ी उठा दो। [चित्र २६

दो { दोनों हाथों को कंधे की सीध में लाओ, निगाह झंडियों की तरफ लगी रहें। इस समय बांया हाथ दहिने से ज़रा ऊपर रहे। [चित्र २७

तीन { दोनों झंडियों को अलग कर दो यानी बांया हाथ ऊपर फेंको और दहिना हाथ नीचे को। दोनों हाथ कंधे के समीप अधिक कोन बनाते हों।

[चित्र २८

फुरती से बांया हाथ नाक के सामने आने दो और दाहिना हाथ तिरछे ऊपर की तरफ जाने दो। [चित्र २९

स्थिर { सावधान के ढंग पर आजाओ ।

-:0:0:-

चौथा—अभ्यास—गिनती के साथ ।

चितौनी—दोनों हाथों की कसरत बाँई ओर ।

ऊपर की चार हरकतें ठीक ऊपर की तरह बांई ओर करो, लेकिन इस अभ्यास में तुम्हारा दहिना हाथ बाँए हाथ से ऊपर रहेगा, और दहिने पैर की एड़ी उठानी पड़ेगी ।

स्थिर { सावधान के ढंग पर आजाओ ।

पांचवां अभ्यास—गिनती के साथ ।

एक { दोनों हाथों को ऊपर की ओर तिरछा फेंको ।

[चित्र ३०

दो { झंडियों को सिर के ऊपर आड़ी (क्रास) करो ।

[चित्र ३१

तीन { फुरती से झंडियों को कंधे की सीध में उतारो, कंधा, झंडी और हाथ एक ही सीध में रहें ।

[चित्र ३२

चार { दोनों झंडियों को तिरछे नीचे की तरफ फेंको हाथ और झंडी एकही सीध में रहें।

[चित्र ३३

स्थिर { सावधान के ढंग पर आजाओ ।

छठां अभ्यास—गिनती के साथ ।

चितौनी—दोनों हाथों की कसरत ऊपर और नीचे।

एक { दहिने हाथ को कंधे की सीध में फेंको साथही बांए हाथ को नाक के सामने लाओ

[चित्र ३४

दो { दोनों हाथों के ढंग को बदल दो यानी बांया हाथ कंधे को सीध में फेंको और दहिना हाथ नाक के सामने लाओ । [चित्र ३५

तीन { फुरती से दहिने हाथ को नीचे की तरफ तिरछे फेंको और बांया हाथ नाक के सामने लाओ। [चित्र ३६

चार { हाथों के ढंग को बदल दो यानी बांया हाथ नीचे तिरछे फेंको और दहिना हांथ नाक के सामने लाओ।

[चित्र ३७

स्थिर { सावधान के ढंग पर आजाओ।

रिद्म की कसरत।

दो कतार में खड़ी हो जाओ। फैलाव (ओपन आर्डर) पहिले की तरह।

तैयार—पहिले की तरह।

नोट—इसमें हरएक अभ्यास में ६ हरकते हैं, ३८ वें चित्र को देखने ही से सब ढंग आपही मालूम हो जांयगे हर एक अभ्यास के बाद आराम करना चाहिए। जब, अभ्यास अच्छी तरह हो जांय उसके बाद "सम पर" (जजिंग दी टाइम पर) सब काम करना चाहिए।

[चित्र ३८

"वाण्ड या छड़ी की कसरत"

यह नवीन प्रकार की छड़ी की कसरत लड़कियें और कमज़ोर बदन वाले बालकें के लिये बहुत उपकारी है।

छड़ी की कसरत में बोझ की कुछ ज़रूरत नहीं है, छड़ी के मज़बूती से पकड़ने से खूब ज़ोर पड़ता है।

छड़ी की कसरत इसलिये नहीं रक्खी गई है कि बड़ी ताकत आजाय। इस कसरत के करने से सब अंग चुस्ती और चालाकी के काम करने के लिये मज़बूत हो जाता है, और ऐसा करने से तुमको अपने बदन की ताकत बढ़ाने में बड़ी मदद मिलती है।

पांच फीट या इससे ज्यादा लम्बी कद की कन्याओं के लिये चार फीट की छड़ी अच्छी होती है, और उसकी मोटाई $\frac{3}{4}$ इंच से ज्यादा न हो। छोटी बालिकाओं के लिये ३ फीट लम्बी और $\frac{1}{2}$ इंच मोटी छड़ी काफी

है। छड़ी किसी लकड़ी की बनी हो। सीसम की लकड़ी का रंग भी अच्छा होता है उस पर रोगन कराने की भी ज़रूरत नहीं पड़ती।

"सांस लेने के नियम"

इस कसरत के करने में सांस लेने पर खूब ध्यान देना चाहिए, जबकी हाथ ऊपर उठे सांस खींचो और जब हाथ नीचे आवे उसी समय उसे बाहर निकाल दो।

इसके सिवाय सांस रोक कर भी पूरी कसरत कर जाओ पर इतना ज़रूर याद रखना चाहिए कि हाथ जब ऊपर रहे तभी सांस खीचना चाहिए और जब वह नीचे आवे उसी समय उसे बाहर निकालना चाहिए।

इसी नियम का पालन छड़ी की तमाम कसरतों में करना चाहिए।

'सावधान'

दोनों पैर की एड़ियां मिलाकर खड़ी हो, हाथ स्वाभाविक तरह से नीचे लटकते

हों जैसा कि चित्र में दिखलाया गया है।

[चित्र ३८

आराम ठाढ़।

(स्टेण्ड–ऐट–ईज़)

छड़ी को बांए हाथ से छोड़ कर पीठ के पीछे ले जाओ, और फिर बांए हाथ से पकड़ लो, साथही साथ बांया पैर करीब १० इंच के बांई तरफ ले जाओ।

पहिला अभ्यास।

तैयार–सावधान के ढंग पर आजाओ।

एक { हाथों को सीने से मिलते हुए उठाओ, सिर के ऊपर ले जाओ, जैसा कि चित्र ३८ में दिया है। ऐसा करने में कमर को खाली (हॉलो) करो, हाथों को जहां तक हो सके पीछे ले जाओ।

[चित्र ३८

दो { पहिले ढंग से आहिस्ते आहिस्ते छड़ी उतार लो।

स्थिर { सावधान के ढंग पर आजाओ ।

दूसरा अभ्यास ।

तैयार—सावधान के ढंग से हाथों को बाहर की तरफ खसका दो, दोनों हाथों के बीच का अन्तर करीब दो फीट तीन इंच के हो ।

नोट—हाथों को खसकाने के बाबत कोई खास कायदा नहीं है, क्योंकि यह बात कसरत करने वाली कन्या के हाथ की लम्बाई पर निर्भर है, हां इतना हाथों को ज़रूर खसका लो कि हाथों को सिर के पीछे मोड़ते समय दोनों हाथ सीधे गिरें ।

एक { हाथों को पहिले की तरह सिर के ऊपर ले जाओ ।

दो { हाथों को सिर के पीछे कंधों पर गिरा दो [चित्र ४०

तीन { फुरती से हाथों को सिर के ऊपर लेजाओ

स्थिर { सावधान के ढंग पर आजाओ ।

तीसरा अभ्यास ।

तैयार—सावधान के ढंग से हाथेां को खूब फैला दे। ।

एक { हाथेां को सिर के ऊपर लेजाओ और बजाय छड़ी को कन्धेां पर रोकने के बराबर नीचे के तरफ उतार दो ।
[चित्र ४१
जब हाथ नीचे पहुंच जांय हथेलियेां को सामने की तरफ कर दो। ऐसा करने में छड़ी सिर्फ अंगूठे से सम्हली रहेगी।

दो { हाथेां को फिर उठाओ और पहिले ढंग पर आजाओ ।

स्थिर { सावधान के ढंग पर आजाओ ।

नेाट—छड़ीं पीछे उतारते समय इस बात पर ध्यान रक्खो कि छड़ी तिरछी न उतरे और वैसाही ऊपर उठाते समय दोनों हाथ बराबर उठें ।

चौथा अभ्यास ।

तैयार—सावधान के ढंग पर रहो ।

एक { हाथों को समान दूरी पर रक्खे हुए, बगैर घुटना झुकाए पंजों तक झुक जाओ।

दो { हाथों को बदन से सटाते हुए सिर के ऊपर ले जाओ। [चित्र ३८

तीन { दाहिनी तरफ छड़ी को सीधा करो परन्तु ऐसा करने में बदन आगे न झुके, छड़ी दहिनी ओर बिलकुल सीधी हो। [चित्र ४२

चार { ऊपर की तरह वहीं से बांए तरफ छड़ी निकालो।

चार बार रिपीट करो ।

पांच { छड़ी ठीक सिर के ऊपर लाओ।

स्थिर { सावधान के ढंग पर आजाओ।

नोट—तीसरी, चौथी और पांचवीं कसरत में मुंह बदन के साथ फिरता रहेगा।

पांचवां अभ्यास ।

तैयार—हाथों से छड़ी को समानान्तर दूरी पर रक्खो।

एक { हाथों को सिर के ऊपर लेजाओ, साथही बदन को भी जहां तक तुमसे होसके बांई तरफ मोड़ो। [चित्र ४३

दो { हाथों को नीचे लाओ और ऐसा करते समय बदन भी सामने करो।

तीन { हाथों को पहिले की तरह दहिनी तरफ ले जाओ, और बदन दहिनी ओर घुमा दो।

कई बार रिपीट करो।

स्थिर { सावधान के ढंग पर आजाओ।

——:o:——

छठां अभ्यास।

तैयार—सावधान के ढंग से हाथों को खूब फैला दो कि जिसमें छड़ी के सिरे करीब एक एक इंच की दूरी पर रह जांय।

एक { हाथों को सिर के ऊपर लेजाओ।

[चित्र ३८

दो { छड़ी को सिर के पीछे उतारो। [चित्र ४१

तीन { दहिने हाथ को मोड़ो और बांए हाथ को फैला दो, इसी तरह हुक्म पर दहिने और बांए हाथ खोलते और मोड़ते रहो। [चित्र ४४

चार { हाथों को सिर के ऊपर लाओ।

स्थिर { सावधान के ढंग पर आजाओ।

सातवां अभ्यास।

तैयार–छड़ी को ऐसी तरफ थामों जैसा कि छठें अभ्यास में कहा गया है।

एक { बांए हाथ को बगल में सटा दो, लेकिन हाथ नीचे लटकता रहे।

दो दहिने हाथ को ऐसा उठाकर लाओ कि मस्तक से सट जाय और छड़ी बिलकुल सीधे ढंग पर आजाय।

[चित्र ४५

तीन { दहिने हाथ को नीचे, और बांए हाथ को ऊपर लाकर उसीका उलटा कर दो लेकिन इस बार बदन दूसरी तरफ होगा।

नोट—इस कसरत के करने में कंधे सामने से चौरस रहें और बदन भी सामने से तना रहे।

कई बार रिपीट करो।

स्थिर { सावधान के ढंग पर आजाओ।

आठवां अभ्यास।

तैयार—छड़ी को उसी तरह थामो जैसा कि ७ वें अभ्यास में बयान हुआ है, बांया हाथ नीचा रहे और दहिना हाथ मस्तक के पास रहे।

एक { दहिने हाथ को सिर के ऊपर से ले जाओ और छड़ी को पूरे हाथ की लम्बाई तक नीचे उतारो।

दो { फिर पीछे से हाथों को उसी तरह तिरछे उठा कर सावधान के ढंग पर लाओ।

कई बार रिपीट करो।

स्थिर { सावधान के ढंग पर आजाओ।

नोट—जब कि तुम आधी बार इस कसरत को कर चुको तो बांए तरफ से ऊपर की तरह करो। यदि "सम पर" करना हो तो आठ बार करो-चार बार बांई ओर से और चार ही बार दहिनी ओर से।

"मोर्छल की कसरत"

मोरपंख का छोटा मोर्छल इस कसरत के लिये सबसे अच्छा होता है, मोर्छल की लम्बाई १२ इंच से ज्यादा न हो। मूठ करीब ३॥ इंच का होना चाहिए, किनारे पर छोटा लट्टू हो तो और भी अच्छा है।

'पकड़'

मोर्छल दो तरह से पकड़ा जा सकता है—

(१) लट्टू हथेली के बीच में गद्दी से सटा रहे और तर्जनी की उंगली मूठ पर सीधी फैली रहे। [चित्र ४६

(२) लट्टू बिलकुल हथेली के नीचे बिलकुल बाहर निकला रहे, इस हालत में मोर्छल बिलकुल सीधा रहेगा। [चित्र ५१

पहिला अभ्यास।

तैयार—मोर्छल को पैर के साथ बगल में लटकने दो, और बांए पैर को करीब दस इंच बांई तरफ लेजाओ।

एक { दोनों बाज़ू हथेली के सीध में फेंको, हथेली ऊपर हो ।

दो { मोग्दल के सिरे कंधों पर टेको ।

[चित्र ४६

तीन { गरदन के पीछे मोग्दल को क्रास (Cross) करो, दहिना हाथ बांए हाथ के ऊपर हो ।

चार { दोनों बाज़ू ऊपर को तिरछे फेंको ।

पांच { दोनों बाज़ुओं को कंधे की सीध में उतारो, हथेली का रुख बाहर हो ।

छः { मोग्दल के सिरे सीने के सामने मिला दो । [चित्र ४७

सात { दोनों बाज़ुओं को सीने के सामने आगे जाने दो ।

आठ { बाज़ुओं को कंधे की सीध में फैला दो ।

स्थिर { मोग्दल पैर के बगल में गिरा दो ।

नोट—अकसर "स्थिर" करने में देखा गया है कि कन्याएं सुस्ती से काम करती हैं । यह याद रखना चाहिये कि "स्थिर" भी कसरत का एक अंग है ।

दूसरा अभ्यास ।

तैयार—पहिले की तरह ।

एक { बाज़ुओं को कंधे की सीध में फेंको, हथेली ऊपर हो ।

दो { बाज़ुओं को सीने के सामने 'क्रास' करो, दहिना हाथ बांए हाथ के ऊपर रहे ।

तीन { दोनों बाज़ू ऊपर तिरछे फेंको ।

चार { फिर बाज़ुओं को सीने के सामने क्रास करो । इस बार बांया हाथ दहिने हाथ के ऊपर रहे ।

पांच { बाज़ुओं को नीचे तिरछे फेंको ।

छः { बाज़ुओं को सीने के सामने करो । इस बार हथेली बाहर की तरफ हो ।

सात { हाथों को नीचे से चक्कर लगाते हुए सिर के ऊपर करो और दोनों मोर्छलों के सिरों को मिला दो । [~~चित्र ४७~~

आठ { बाज़ू को पीछे इस तरह उतरो कि हथेली की पुश्त मिल जाय और अँगूठे ऊपर की तरफ हों । [चित्र ४८

स्थिर { पहिले की तरह ।

तीसरा अभ्यास ।

तैयार—पहिले की तरह ।

एक { बाज़ुओं को सामने फेंको परन्तु इस बार मोर्छल खड़ा रहे ।

दो { बाज़ुओं को कंधे की सीध में फैला दो, मोर्छल खड़े रहें । [चित्र ५१

तीन { बाज़ुओं को सामने लाओ, हथेली का रुख भीतर हो, लेकिन मोर्छल खड़ा न हो बल्कि हाथ और कंधों की सीध में हो ।

चार { इसी हालत में बाज़ुओं को सामने मिला दो, हथेली के रुख बाहर हों ।

पांच { नीचे की ओर चक्कर लगाते हुए सीने के सामने फिर मोर्छल मिला दो ।

छः { दहिने हाथ को दहिनी ओर तिरछे फेंको और बांए हाथ को दहिने कंधे के सामने लाओ ।

सात { बांए हाथ को बांई ओर तिरछे फेंको और दहिने हाथ को बांए कंधे के सामने लाओ ।

स्थिर { पहिले की तरह ।

——:0:0:-

चौथा अभ्यास ।

तैयार—पहिले की तरह ।

एक { दहिने सामने लंज करो (याने दहिने पैर को करीब तीस इंच तिरछा सामने जाने दो। लंज करने में जो पैर आगे रहे उसका घुटना ज़मीन से सीधा दबा हुआ रहे, पिछला पैर तिरछा तना हुआ रहे। [चित्र ४९

दो { एड़ी मिला लो, साथही दोनों कंधों पर मोर्छल अलग अलग टेको।

तीन { ऊपर की तरह बांए सामने लंज करो और मोर्छल पैर के साथ ही ले जाओ यानी बांया मोर्छल बांए पैर की सीध में रहे, दहिने हाथ का मोर्छल बांए कंधे पर टिके।

चार { एड़ी मिला लो, मोर्छल को दोनों कंधों पर टेको।

पांच { बाज़ुओं को सामने फेंको।

छः { बाज़ुओं को कंधे की सीध में लाओ।

सात { दहिने मोर्छल को कंधे के ऊपर से पीठ पर तिरछे लेजाओ और साथही बांए मोर्छल को नीचे बगल से तिरछे ले जाओ । [चित्र ५०]

आठ { इस बार बांया हाथ ऊपर से लाओ और दहिने हाथ को बगल के नीचे से ।

स्थिर { पहिले की तरह ।

[समाप्त]



चित्र नं० [१]



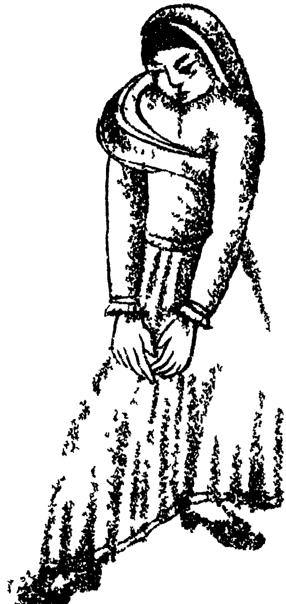
चित्र नं० [२]



चित्र नं० [३]



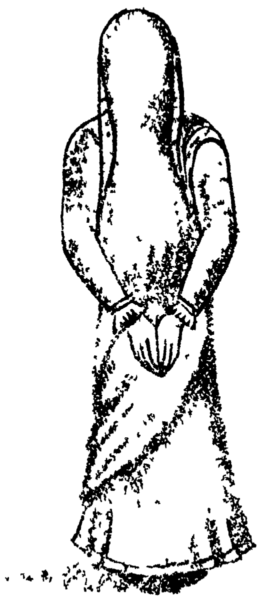
चित्र नं० [४]



चित्र नं० [५]



चित्र नं० [६]



चित्र नं० [७]



चित्र नं० [८]



चित्र नं० [८]



चित्र नं० [१०]



चित्र नं० [११]



चित्र नं० [१२]



चित्र नं० [१४]



चित्र नं० [१५]



चित्र नं० [१९]



चित्र नं० [१७]



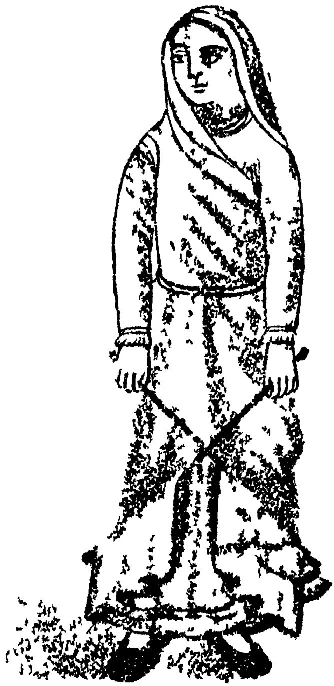
चित्र नं० [१८]



चित्र नं० [१८]



चित्र नं० [२०]



चित्र नं० [२१]



चित्र नं० २२]



चित्र नं० [२३]



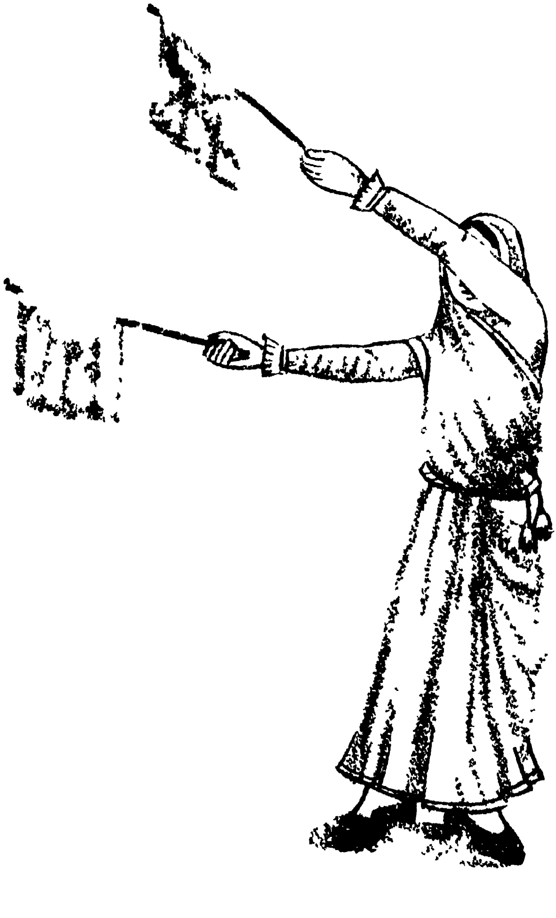
चित्र नं० [२४]



चित्र नं० [२५]



चित्र नं० [२६]



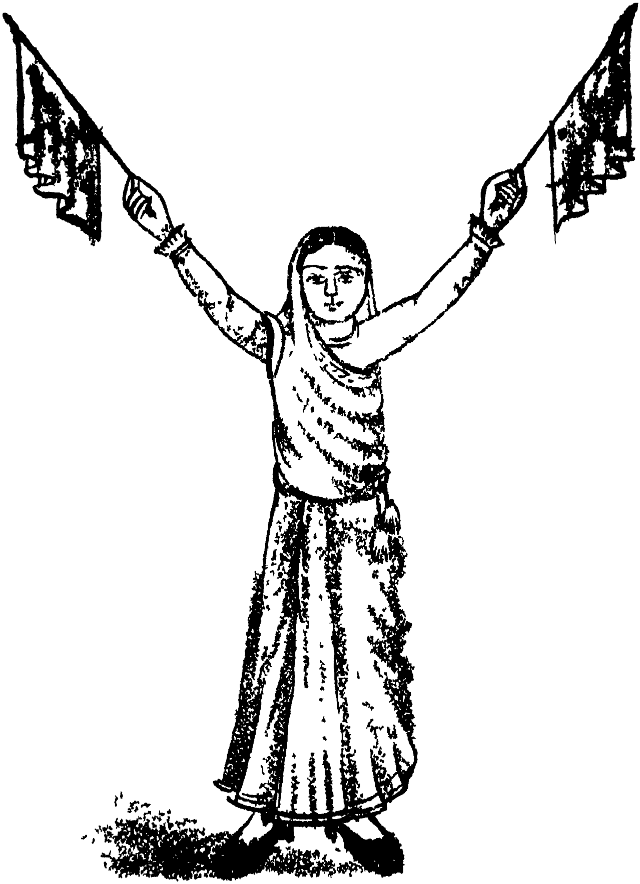
चित्र नं० [२७]



चित्र नं० [२८]



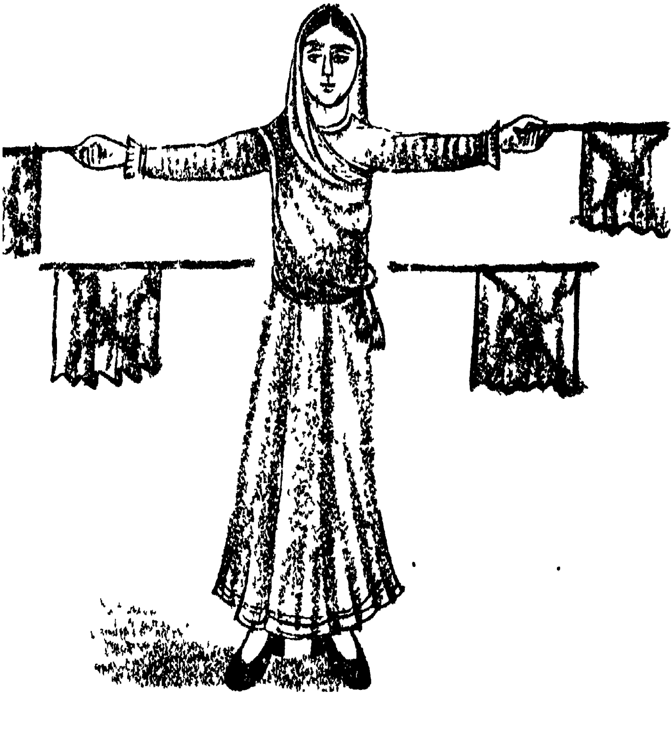
चित्र नं० [२८]



चित्र नं० [३०]



चित्र नं० [३१]



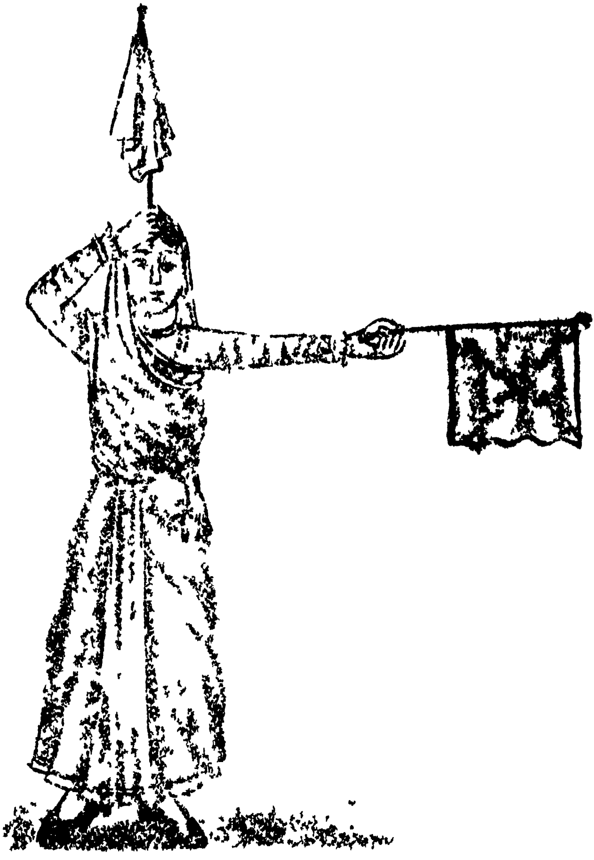
चित्र नं० [३२]



चित्र नं० [२२]



चित्र नं० [३४]



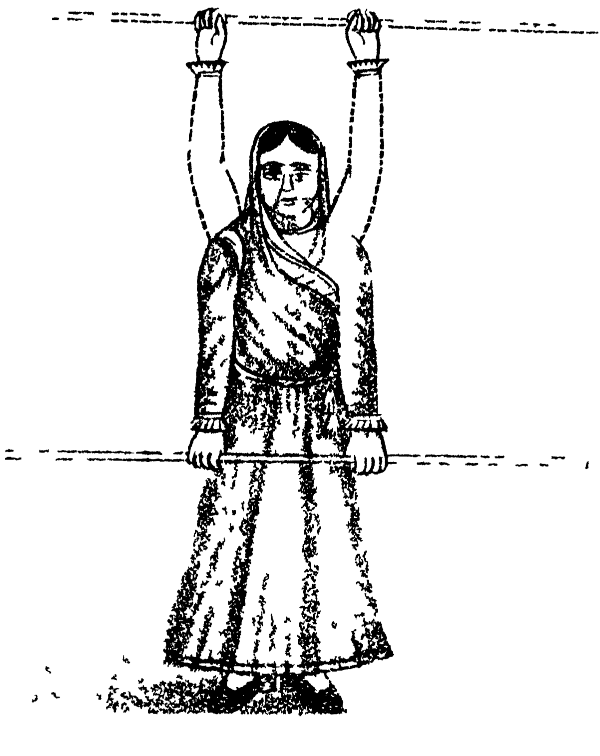
चित्र नं० [३५]



चित्र नं० [३६]

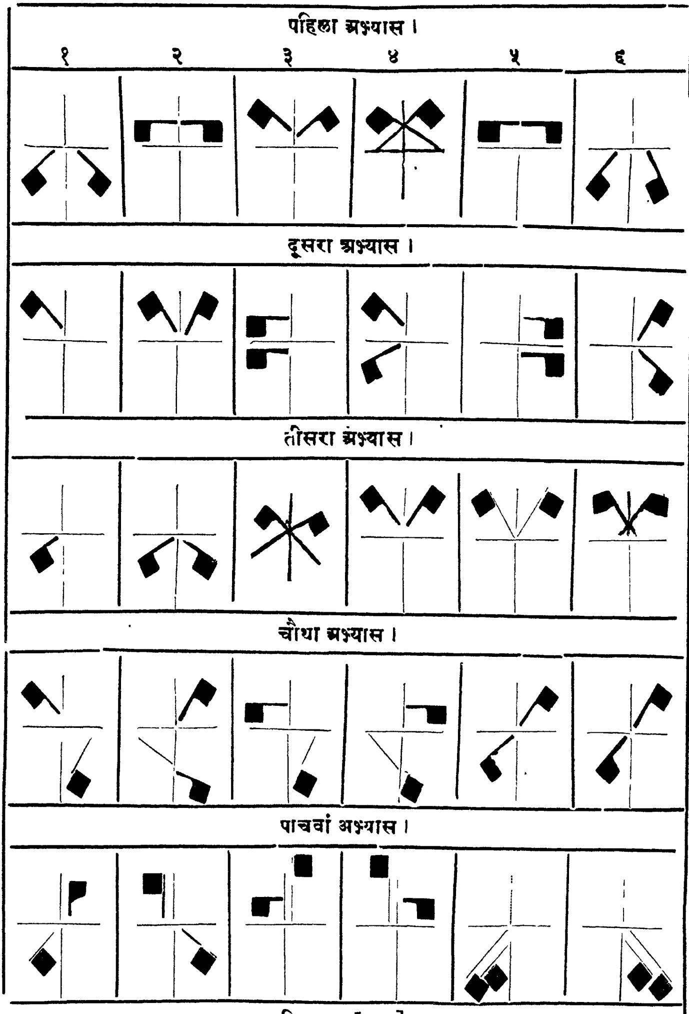


चित्र नं० [३७]



चित्र नं० [३८]

रिव्यू की कसरत ।

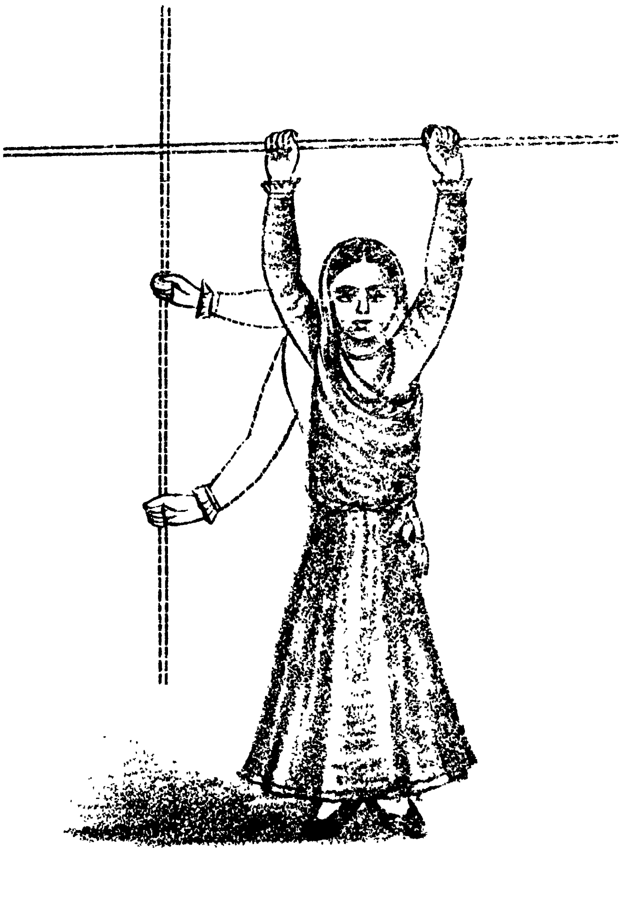


T. P. W.

चित्र न० [३८]



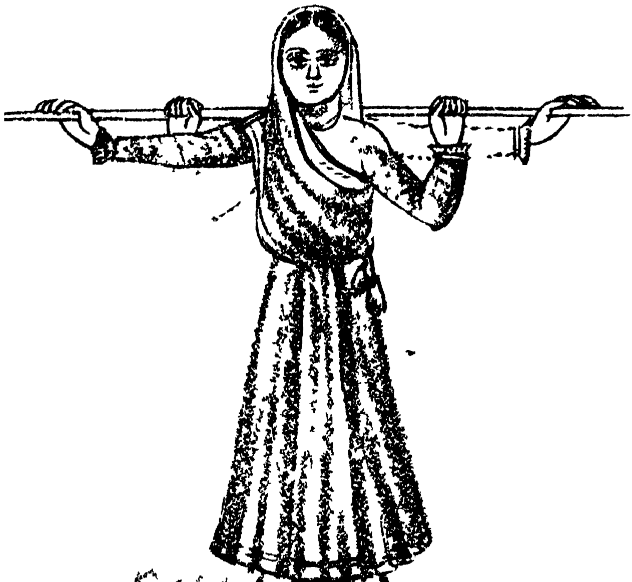
चित्र नं० [४९]



चित्र नं० [४२]



चित्र नं० [४३]



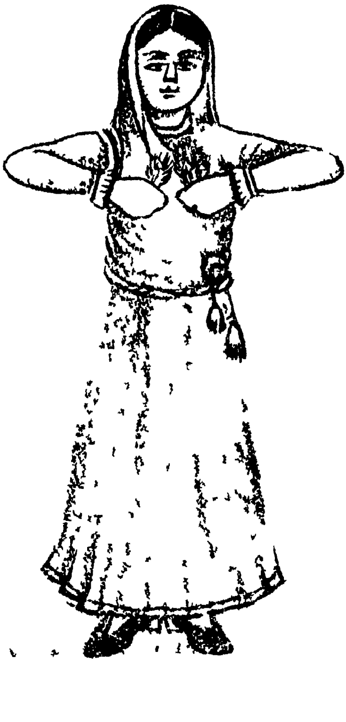
चित्र नं० [४४]



चित्र नं० [४५]



चित्र नं० [४६]



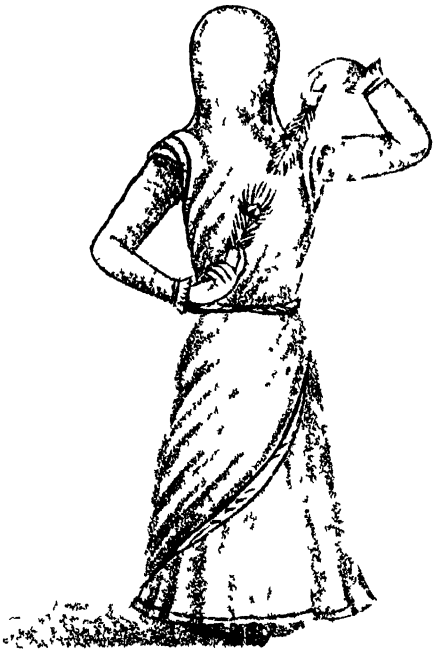
चित्र नं० [४७]



चित्र नं० [४८]



चित्र नं० [४८]



चित्र सं० [५०]



चित्र नं० [५२]